

**CROQUE MONSIEUR AVOCAT ET POULET** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (320 g)
- 4 petites moitiés d'avocat, pulpe, cru (180 g)
- 200 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 5 grammes de curry, poudre
- 4 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (96 g)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Poêlez les blancs de poulet dans l'huile d'olive. Émincez-les en fines tranches.
- 2° Mélangez la crème et le curry.
- 3° Épluchez et coupez les avocats en lamelles.
- 4° Garnissez l'intérieur du croque monsieur d'avocat et de poulet. Recouvrez d'une cuillère à soupe de crème / curry.
- 5° Refermez et faites cuire dans votre appareil quelques minutes. Servez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (270 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	438 kcal	22 %
PROTÉINES	8 g	21 g	42 %
GLUCIDES	14 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	6 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	37 %
SODIUM	149 mg	402 mg	17 %